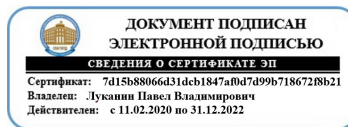


УТВЕРЖДАЮ  
Директор ВШТЭ



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.Б.08**

(индекс дисциплины)

**Физическая культура и спорт**

(Наименование дисциплины)

Кафедра:

**26**

Код

Физического воспитания и спорта

(Наименование кафедры)

Направление подготовки: **38.03.01 Экономика**

Профиль подготовки: **Бизнес-аналитика и прогнозирование**

Уровень образования: **Бакалавриат**

### План учебного процесса

| Составляющие учебного процесса                                                                                      |                          | Очное обучение | Очно-заочное обучение | Заочное обучение |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------|-----------------------|------------------|
| Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы) | Всего                    | <b>72</b>      |                       |                  |
|                                                                                                                     | Аудиторные занятия       | <b>18</b>      |                       |                  |
|                                                                                                                     | Лекции                   | 18             |                       |                  |
|                                                                                                                     | Лабораторные занятия     |                |                       |                  |
|                                                                                                                     | Практические занятия     |                |                       |                  |
|                                                                                                                     | Самостоятельная работа   | 54             |                       |                  |
|                                                                                                                     | Промежуточная аттестация |                |                       |                  |
| Формы контроля по семестрам (номер семестра)                                                                        | Зачет                    | 1              |                       |                  |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины (зачетные единицы)</b>                                                             |                          | <b>2</b>       |                       |                  |

| Форма обучения: | Распределение зачетных единиц трудоемкости по семестрам |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|-----------------|---------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
|                 | 1                                                       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Очная           | <b>2</b>                                                |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Очно-заочная    |                                                         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Заочная         |                                                         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным  
государственным образовательным стандартом высшего образования  
по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

На основании учебных планов № b380301-3\_20-14

Кафедра-разработчик: Физического воспитания и спорта

Заведующий кафедрой: Яценко Л.Г.

### **СОГЛАСОВАНИЕ:**

Выпускающая кафедра: Менеджмента и права

Заведующий кафедрой: Богатырева О.Н.

Методический отдел: Смирнова В.Г.

# 1. ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место преподаваемой дисциплины в структуре образовательной программы

Блок 1: Базовая ☒ Обязательная ☐ Дополнительно является факультативом ☐  
Вариативная ☐ По выбору ☐

## 1.2. Цель дисциплины

Сформировать компетенции обучающегося в области формирования физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования и воспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

## 1.3. Задачи дисциплины

- Понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- Знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

## 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Код компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Формулировка компетенции                                                                                                               | Этап формирования |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| ОК-8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1, 2, 3           |
| <b>Планируемые результаты обучения</b><br>Знать:<br>1) основные понятия физической культуры и спорта;<br>2) основы здорового образа жизни;<br>3) социально-биологические и естественно-научные основы физической культуры.<br>Уметь:<br>1) использовать средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни;<br>2) применять нормативные акты при организации физкультурно-массовой деятельности.<br>Владеть:<br>1) умением применять на практике средства и методы физической культуры для достижения необходимого результата в зависимости от поставленных целей и задач. |                                                                                                                                        |                   |

## 1.5. Дисциплины (практики) образовательной программы, в которых было начато формирование компетенций, указанных в п.1.4:

Дисциплина базируется на компетенциях, сформированных на предыдущих уровнях образования

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля                                                                          | Объем (часы)   |                       |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|------------------|
|                                                                                                                                         | очное обучение | очно-заочное обучение | заочное обучение |
| <b>Учебный модуль 1. Физическая культура в жизнедеятельности студента</b>                                                               |                |                       |                  |
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                                    | 4              |                       |                  |
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры                                                                              | 4              |                       |                  |
| Тема 3. Особенности и специфика организации учебных занятий по физической культуре в вузе.                                              | 4              |                       |                  |
| <b>Текущий контроль 1 (эссе)</b>                                                                                                        | <b>2</b>       |                       |                  |
| <b>Учебный модуль 2. Основы здорового образа жизни</b>                                                                                  |                |                       |                  |
| Тема 4. Роль физической культуры в поддержании здоровья                                                                                 | 5              |                       |                  |
| Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента                                             | 5              |                       |                  |
| Тема 6. Правильное питание – важная составляющая здоровья                                                                               | 5              |                       |                  |
| Тема 7. Режим труда и отдыха студента.                                                                                                  | 5              |                       |                  |
| <b>Текущий контроль 2 (тестирование)</b>                                                                                                | <b>2</b>       |                       |                  |
| <b>Учебный модуль 3. Вредные привычки. Методы борьбы с ними</b>                                                                         |                |                       |                  |
| Тема 8. Курение – бич 21 века. Спорт вместо курения                                                                                     | 2              |                       |                  |
| Тема 9. Алкоголизм, методы борьбы с ним, профилактика подросткового и юношеского алкоголизма. Спортивный досуг вместо пагубной привычки | 2              |                       |                  |
| Тема 10. Наркомания. Вымысел и реальность.                                                                                              | 2              |                       |                  |
| <b>Текущий контроль 3 (эссе)</b>                                                                                                        | <b>2</b>       |                       |                  |
| <b>Учебный модуль 4. История спорта</b>                                                                                                 |                |                       |                  |
| Тема 11. История развития олимпийского движения с древнейших времён до наших дней                                                       | 3              |                       |                  |
| Тема 12. История развития паралимпийского движения в России и в мире                                                                    | 2              |                       |                  |
| Тема 13. История развития спортивного движения в России                                                                                 | 3              |                       |                  |
| <b>Текущий контроль 4 (эссе)</b>                                                                                                        | <b>2</b>       |                       |                  |
| <b>Учебный модуль 5. Основы организации тренировочного процесса в вузе</b>                                                              |                |                       |                  |
| Тема 14. Спортивная специализация. Индивидуальный выбор студента                                                                        | 3              |                       |                  |
| Тема 15. Гиподинамия, методы борьбы с ней                                                                                               | 3              |                       |                  |
| Тема 16. Особенности организации учебного процесса по физической культуре для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.       | 3              |                       |                  |
| Тема 17. Техника безопасности и правила поведения студентов на занятиях физической культурой                                            | 3              |                       |                  |
| <b>Текущий контроль 5 (тестирование)</b>                                                                                                | <b>2</b>       |                       |                  |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>                                                                                   | <b>4</b>       |                       |                  |
|                                                                                                                                         | <b>72</b>      |                       |                  |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 3.1. Лекции

| Номера изучаемых тем | Очное обучение |              | Очно-заочное обучение |              | Заочное обучение |              |
|----------------------|----------------|--------------|-----------------------|--------------|------------------|--------------|
|                      | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра        | Объем (часы) | Номер семестра   | Объем (часы) |
| 14                   | 1              | 3            |                       |              |                  |              |
| 15                   | 1              | 3            |                       |              |                  |              |
| 16                   | 1              | 3            |                       |              |                  |              |
| 17                   | 1              | 9            |                       |              |                  |              |
| <b>ВСЕГО:</b>        |                | <b>18</b>    |                       |              |                  |              |

### 3.2. Практические и семинарские занятия

Не предусмотрены

### 3.3. Лабораторные занятия

Не предусмотрены

## 4. КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Не предусмотрено

## 5. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

| Номера учебных модулей, по которым проводится контроль | Форма контроля знаний | Очное обучение |        | Очно-заочное обучение |        | Заочное обучение |        |
|--------------------------------------------------------|-----------------------|----------------|--------|-----------------------|--------|------------------|--------|
|                                                        |                       | Номер семестра | Кол-во | Номер семестра        | Кол-во | Номер семестра   | Кол-во |
| 1                                                      | Эссе                  | 1              | 1      |                       |        |                  |        |
| 2                                                      | Тестирование          | 1              | 1      |                       |        |                  |        |
| 3                                                      | Эссе                  | 1              | 1      |                       |        |                  |        |
| 4                                                      | Эссе                  | 1              | 1      |                       |        |                  |        |
| 5                                                      | Тестирование          | 1              | 1      |                       |        |                  |        |

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

| Виды самостоятельной работы обучающегося | Очное обучение |              | Очно-заочное обучение |              | Заочное обучение |              |
|------------------------------------------|----------------|--------------|-----------------------|--------------|------------------|--------------|
|                                          | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра        | Объем (часы) | Номер семестра   | Объем (часы) |
| Усвоение теоретического материала        | 1              | 48           |                       |              |                  |              |
| Подготовка к зачёту                      | 1              | 6            |                       |              |                  |              |
| ВСЕГО:                                   |                | 54           |                       |              |                  |              |

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

### 7.1. Характеристика видов и используемых инновационных форм учебных занятий

| Наименование видов учебных занятий | Используемые инновационные формы                                                      | Объем занятий в инновационных формах (часы) |                       |                  |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------|------------------|
|                                    |                                                                                       | очное обучение                              | очно-заочное обучение | заочное обучение |
| Лекции                             | Разбор теоретического материала в режиме диалога; прорабатывание наиболее сложных тем | 18                                          |                       |                  |
| ВСЕГО:                             |                                                                                       | 18                                          |                       |                  |

### 7.2. Система оценивания успеваемости и достижений обучающихся для промежуточной аттестации

традиционная

☒

балльно-рейтинговая

☐

## 8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1. Учебная литература

#### а) основная учебная литература

1. Чинкин А.С. Физиология спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Чинкин А.С., Назаренко А.С. — Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 120 с. СРС Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43922>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Никитушкин В.Г. — Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 280 с. СРС Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16824>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

#### б) дополнительная учебная литература

1. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник для институтов физической культуры/ Иваницкий М.Ф.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, Спорт, 2016.— 624 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27544>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Яценко Л.Г., Незнамова Т.Л., Барабанов С.А., Романова Л.И. Программа подготовки студентов высшей школы к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. — СПб: ВШТЭ СПбГУПТД, 2016. — 137 с. СРС Режим доступа: <http://nizrp.narod.ru/> - ЭБ ВШЭ

### 8.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник для институтов физической культуры/ Иваницкий М.Ф.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, Спорт, 2016.— 624 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27544>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

### 8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины

1. Электронная библиотечная система IPRBooks [электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru> – по паролю
2. <http://stanzdorovei.ru/sport-i-zdorove.html>
3. <http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/646/28646/11859>

### 8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. Microsoft Windows 8,1
2. Microsoft Office Professional 2013
3. ЭБС IPRBooks
4. ЭБ ВШЭ
5. ЭБС Knigafund

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Аудитория с мультимедиа-проектором

### 8.6. Иные сведения и (или) материалы

1. При реализации учебного процесса используются компьютерные презентации, видеоролики.

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

|                                                           |                                       |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Виды учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся | Организация деятельности обучающегося |
| Лекции                                                    | 1. Проработка конспектов лекций       |
| Самостоятельная работа                                    | 1. Подготовка к зачёту                |

## 10. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

10.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

### 10.1.1. Показатели оценивания компетенций на этапах их формирования

| Код компетенции (этап освоения) | Показатели оценивания компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Наименование оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде                                                 |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-8 (1, 2, 3)                  | 1. Излагает основные принципы социально-биологической обусловленности регулярной двигательной активности.<br>2. Демонстрирует применение теоретических знаний при планировании мероприятий физкультурно-массовой направленности.<br>3. Демонстрирует грамотное применение сведений теоретического характера при необходимости мотивации здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.<br>4. Использует теоретические знания по физической культуре для решения задач по обеспечению полноценной профессиональной деятельности | 1. Устное собеседование          | 1. Перечень вопросов к зачёту (23 позиции)<br><br>2. Перечень типовых заданий (8 позиций) |

### 10.1.2. Описание шкал и критериев оценивания сформированности компетенций

#### Критерии оценивания сформированности компетенций

| Оценка по традиционной шкале | Критерии оценивания сформированности компетенций                                                   |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено                      | Обучающийся дал развёрнутый ответ на вопросы; верно решил тестовое задание и обосновал свой ответ. |

|            |                                                                                                                                                                                               |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Не зачтено | Обучающийся допустил серьёзные ошибки при ответах на вопросы, дал неполный ответ или продемонстрировал невладение материалом; неверно решил тестовое задание и не смог обосновать свой ответ. |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 10.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

### 10.2.1. Перечень вопросов, разработанных в соответствии с установленными этапами формирования компетенций

| № п/п | Формулировка вопросов                                                                                                                                                   | № темы |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1     | Какие функции присущи физической культуре?                                                                                                                              | 1      |
| 2     | Каковы цели и задачи физической культуры в вузе?                                                                                                                        | 1      |
| 3     | Какие группы ценностей выделяют в сфере физической культуры? Дайте краткую характеристику каждой из групп.                                                              | 1      |
| 4     | Что собой представляет физическая культура в социальном плане?                                                                                                          | 2      |
| 5     | Какую объективную информацию даёт физическая культура? В чём её ценность?                                                                                               | 2      |
| 6     | Какие физиологические изменения происходят в организме под влиянием регулярных тренировок?                                                                              | 2      |
| 7     | Какие особенности организации учебных занятий в вузе Вам известны?                                                                                                      | 3      |
| 8     | Какие факторы необходимо учитывать при работе со студентами?                                                                                                            | 3      |
| 9     | Состояние здоровья студента и физическая культура. Показания, противопоказания к подобному виду занятий.                                                                | 3      |
| 10    | Физическая культура как альтернатива малоподвижному и нездоровому образу жизни.                                                                                         | 4      |
| 11    | Что Вы можете сказать о влиянии регулярных занятий физической культурой на здоровье студента?                                                                           | 4      |
| 12    | Какие виды умственной деятельности Вы знаете? Дайте краткую характеристику каждому из них.                                                                              | 5      |
| 13    | Какие факторы влияют на продуктивность умственной деятельности? Каково это влияние?                                                                                     | 5      |
| 14    | Перечислите общие рекомендации, важные для успешного умственного труда.                                                                                                 | 5      |
| 15    | Что такое работоспособность? Какие виды работоспособности Вы знаете?                                                                                                    | 5      |
| 16    | Какие критерии работоспособности Вы знаете? Какие показатели включает каждый из них?                                                                                    | 5      |
| 17    | Каким должно быть питание студента? Почему именно таким?                                                                                                                | 6      |
| 18    | Белки и их роль в поддержании оптимального функционирования организма. Потребность в белках спортсменов и тех, кто спортом не занимается.                               | 6      |
| 19    | Углеводы и их роль в поддержании оптимального функционирования организма. Потребность в углеводах спортсменов и тех, кто спортом не занимается.                         | 6      |
| 20    | Жиры и их роль в поддержании оптимального функционирования организма.                                                                                                   | 6      |
| 21    | Витамины. Их виды. Насколько они важны для человека и почему?                                                                                                           | 6      |
| 22    | Какого режима дня должен придерживаться студент в соответствии с рекомендациями физиологов и медиков?                                                                   | 7      |
| 23    | Отдых. Его виды. Влияние каждого из них на самочувствие. Какой отдых предпочитаете Вы и почему?                                                                         | 7      |
| 24    | Курение. Как отказаться от вредной привычки. Здоровая альтернатива.                                                                                                     | 8      |
| 25    | Подростковый алкоголизм. Чем он опасен. Его отличия от взрослого алкоголизма.                                                                                           | 9      |
| 26    | Физическая культура вместо пива и прочих алкогольных напитков. Какие процессы происходят в организме после умеренной физической нагрузки и после употребления алкоголя? | 9      |
| 27    | Наркомания. Почему она стала такой большой проблемой среди молодёжи? Меры профилактики.                                                                                 | 10     |
| 28    | История возникновения Олимпийских игр.                                                                                                                                  | 11     |
| 29    | История возобновления Олимпийских игр в наше время.                                                                                                                     | 11     |
| 30    | Паралимпийцы – гордость человечества. История возникновения паралимпийского движения.                                                                                   | 12     |
| 31    | Как развивался спорт в России. Как обстоят дела со спортом в настоящее время.                                                                                           | 13     |

|    |                                                                                                                                     |    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 32 | Спортивная специализация на занятиях по физической культуре. Что Вы знаете о ней?                                                   | 14 |
| 33 | Гиподинамия – бич 21 века. Методы борьбы с ней.                                                                                     | 15 |
| 34 | Группы здоровья. Что Вы можете о них рассказать?                                                                                    | 16 |
| 35 | Специфика организации учебного процесса со студентами, имеющими серьёзные проблемы со здоровьем. Физическая культура для инвалидов. | 16 |
| 36 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Что должен знать студент, чтобы избежать травм и несчастных случаев.            | 17 |

#### 10.2.2. Перечень типовых заданий, разработанных в соответствии с установленными этапами формирования компетенций

##### Вариант типовых заданий, разработанных в соответствии с установленным этапом формирования компетенций

| № п/п | Условия типовых задач                                                                                                                                                                               | Ответ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | В университете ежегодно проводятся соревнования на Приз 1 курса по избранным видам спорта с участием нескольких команд. Какие документы необходимы для подготовки и проведения данного мероприятия? | Составление положения о соревнованиях по видам спорта, оформление заявки, ведение протокола, подготовка отчёта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2     | Здоровый образ жизни зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Перечислите компоненты здорового образа жизни                                     | Режим труда и отдыха, организация сна, организация режима питания, организация двигательной активности, личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек, культура межличностного общения, психофизическая регуляция организма, культура сексуального поведения                                                                                                                                                                                                  |
| 3     | Перед Вами студент, отнесённый врачами по состоянию здоровья к подготовительной группе. Диагноз – сколиоз 2 степени. Какие виды спорта для него противопоказаны?                                    | Гимнастика, акробатика, атлетическая гимнастика, лёгкая атлетика, командные виды спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4     | Паралимпийское движение набирает всё большую популярность в России и в мире. Каким образом осуществляется распределение спортсменов на подобных соревнованиях? Приведите примеры.                   | <p>Чтобы обеспечить справедливое состязание между спортсменами, имеющими различные отклонения и нарушения, они распределяются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не группами инвалидности.</p> <p>Степень функциональных возможностей определяется в каждом паралимпийском виде спорта в отдельности.</p> <p>Спортсмены, относящиеся к различным нозологическим группам (например, спортсмен с церебральным параличом и спортсмен, имеющий</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>спинномозговую травму) могут оказаться в одном функциональном классе в такой дисциплине как плавание вольным стилем на 100 м, так как они имеют одинаковые функциональные возможности.</p> <p>Иногда в соревнованиях спортсмены, относящиеся к различным функциональным классам, соревнуются вместе. Однако занятые ими места определяются в соответствии с их функциональными классами (пример – марафонский бег)</p> <p>Спортивная классификация незрячих спортсменов универсальна для всех видов спорта, а применение ее для разных соревнований может зависеть от вида спорта. Например, для борьбы дзюдо спортсмены выступают без учета спортивного класса, а для плавания и лыжных гонок важно строгое соответствие спортивному классу.</p> |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 10.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений (навыков и (или) практического опыта деятельности), характеризующих этапы формирования компетенций

#### 10.3.1. Условия допуска обучающегося к сдаче зачета и порядок ликвидации академической задолженности

Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

#### 10.3.2. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

устная ☒ письменная ☐ компьютерное тестирование ☐ иная\* ☐

#### 10.3.3. Особенности проведения зачёта

- Время на подготовку ответа – 10 минут.